

RICHARD FINN

# TRIGGERPUNKTE

## SELBST BEHANDELN

Mit der 4-Schritte-Methode  
Schmerzen in Nacken,  
Rücken, Hüfte und Knie  
dauerhaft lindern

**riva**

# INHALT

Einleitung .....	6
<b>1 GRUNDLAGEN UND METHODEN .....</b>	<b>9</b>
Triggerpunkte – die Grundlagen .....	10
Was ist Triggerpunkttherapie? .....	13
Massagetechniken .....	18
Die richtigen Werkzeuge .....	25
Weitere Behandlungsmethoden .....	29
Tipps und Tricks .....	34
<b>2 KOPF UND GESICHT .....</b>	<b>39</b>
<b>3 NACKEN UND SCHULTERN .....</b>	<b>55</b>
<b>4 ARME UND HÄNDE .....</b>	<b>81</b>
<b>5 BRUST, RÜCKEN UND BAUCH .....</b>	<b>113</b>
<b>6 HÜFTE UND OBERSCHENKEL .....</b>	<b>139</b>
<b>7 UNTERSCHENKEL UND FÜßE .....</b>	<b>165</b>
Zusätzliche Informationen .....	184
Quellen .....	185
Stichwortverzeichnis .....	186
Symptomverzeichnis .....	187
Muskelverzeichnis .....	189
Dank .....	191
Über den Autor .....	192